



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

FEI: Beat the Heat

Postępowanie w trakcie upałów

Wstęp



Gorące miesiące w roku mogą stanowić wyzwanie dla wszystkich zaangażowanych w organizację zawodów jeździeckich – zarówno dla koni, jak i ludzi.

W tym krótkim przewodniku znajdziesz praktyczne porady dla organizatorów zawodów jeździeckich, osób oficjalnych, zawodników, luzaków i personelu pomocniczego na temat sposobów ochrony zdrowia i dobrego samopoczucia koni i ludzi podczas zawodów w wysokich temperaturach.

Chroń konie



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Upały mogą znacząco podnieść temperaturę ciała konia do niekomfortowego lub nawet niebezpiecznego poziomu, który może stanowić poważne zagrożenie dla jego zdrowia i dobrego samopoczucia, jeśli nie zostanie odpowiednio opanowany.

W czasie upałów konie muszą pozostawać pod ścisłą obserwacją, aby zapewnić im dobrostan. Zgodnie z dokumentem wydanym przez FEI (Kodeks Postępowania Zgodnego z Dobrem Konia) oraz przepisami ogólnymi PZJ, ekstremalne warunki pogodowe nie mogą zagrażać dobrostanowi i bezpieczeństwu konia; należy zapewnić koniom możliwość chłodzenia po zawodach.

Jak się przygotować – porady dla organizatorów



Aby poradzić sobie z ekstremalnymi warunkami pogodowymi, należy wdrożyć plan jasno określający role i obowiązki.

- Stwórz Plan łagodzenia skutków ekstremalnych zjawisk pogodowych obejmujący obszary wymienione poniżej i uwzględnij w nim plan dotyczący utrzymania obiektów przez cały czas trwania imprezy .
- Monitoruj prognozy pogody i lokalne dane pogodowe w tygodniach poprzedzających wydarzenie.

Jak się przygotować – porady dla organizatorów



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

WODA:

- Wyznacz dogodne lokalizacje poideł, które będą stacjami schładzania: w pobliżu placów treningowych, rozprężalni, wejście/wyjście z parkuru, przejścia między tymi obszarami oraz strefa stajni.
- Zapewnij odpowiednią ilość wody w zależności od konkurencji i liczby koni startujących (np. 150–200 l/konia po próbie terenowej WKKW).
- Określ miejsca rozdysponowania wody, np. prysznice, wiadra (należy pamiętać, że wentylatory zraszające mają bardzo ograniczony wpływ na komfort termiczny).
- Upewnij się, że woda ma odpowiednią temperaturę do schłodzenia (10–15°C).
- Zapewnij sportowcom, luzakom, obsłudze, sędziom i wszystkim osobom pracującym na miejscu łatwy dostęp do wystarczającej ilości wody pitnej (poidelka, chłodziarki, woda butelkowana itp.). W zależności od wielkości obiektu, konieczne może być ustawienie kilku punktów dystrybucji na jego terenie.
- Wyznacz dodatkowe źródła wody, najlepiej w zacienionych miejscach.

Jak się przygotować – porady dla organizatorów



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

LÓD:

- Oszacuj ilości (np. próba terenowa WKKW-10/20 kg na konia)
- Znajdź dostawców lodu. Najlepiej zamówić zarówno duże kostki lodu, aby utrzymać niską temperaturę wody, jak i zwykłe kostki lodu.
- Określ miejsce przechowywania lodu i sposób jego dystrybucji

CIEŃ:

- Znajdź budynki, które mogą zapewnić cień w strategicznych miejscach, np. przechowywania lodu.

Jak się przygotować – porady dla organizatorów



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

STAJNIE:

Oceń, czy wentylacja zapewnia stały przepływ, aby zapewnić odpowiednią jakość powietrza. Temperatura nie powinna przekraczać 25°C, aby konie mogły przebywać w strefie temperatur neutralnych dla zwierząt gospodarskich.

Chociaż konie i ludzie adaptują się do wyższych lub niższych temperatur, jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że temperatura będzie znacznie wyższa, rozważ zainstalowanie wentylacji lub klimatyzacji.

Ważne jest również zapewnienie gniazdek elektrycznych w stajniach, ponieważ wielu jeźdźców i stajennych ustawia własne wentylatory. Upewnij się, że wszystkie instalacje są bezpieczne i zgodne z przepisami.

Jak się przygotować – porady dla organizatorów



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

PERSONEL:

Przydzielając te obszary wyznaczonym osobom, takim jak kierownik stajni, lekarz weterynarii zawodów, kierownik zawodów, organizator musi być dobrze przygotowany.

BUDŻET:

Mimo że koszty można utrzymać na niskim poziomie, zdecydowanie zaleca się ustalenie budżetu na realizację planu.

Porady dla osób oficjalnych oraz weterynarzy



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Rolą osób oficjalnych i lekarzy weterynarii jest udzielanie organizatorom porad i nadzór, a także monitorowanie koni, zawodników i ich personelu pomocniczego

Niezbędne jest, aby lekarze weterynarii zawodów byli dobrze przygotowani do identyfikacji i szybkiego leczenia każdego konia z objawami klinicznymi chorób związanych z gorączką.

Pomoc ludziom



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Wysoka temperatura może mieć również negatywny wpływ na organizm człowieka, na przykład na zawodników, luzaków, trenerów, obsługę obiektu, sędziów i widzów.

Każdemu zaleca się podjęcie następujących środków:

- Przed podróżą upewnij się, że jesteś zdrowy
- Załóż czapkę i lekką odzież z długim rękawem, które chronią przed słońcem i zapewniają odpowiednie chłodzenie
- Nie stój/nie pracuj na słońcu i korzystaj z cienia
- Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym na odsłoniętą skórę w ciągu dnia
- Dbaj o nawodnienie, pijąc odpowiednią ilość wody/napojów izotonicznych . Jeśli odczuwasz pragnienie, oznacza to, że jesteś odwodniony.
- Jedz regularne posiłki. Płyny i sole usuwane przez pot są dostarczane w trakcie posiłków.
- Zadbaj i sen. Dobry sen w klimatyzowanych pomieszczeniach wspomaga regenerację po obciążeniu cieplnym. Jeśli współdzielisz pokój, możesz stosować stopery do uszu i/lub opaskę na oczy.

Specjalne zalecenia



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Zawodnicy:

Ochłódź się przed i po treningu.

Używaj klimatyzacji, pozostań w cieniu, nakładaj zimne ręczniki.

Luzacy:

Pracuj w cieniu, nie stój na słońcu obserwując zawodnika.

Zalecenia dla zawodników i luzaków dotyczące opieki nad końmi po zawodach:

Po zakończeniu zawodów zdejmij z konia cały sprzęt i uprząż, aby zapewnić jak największy przepływ powietrza i odparowanie z ciała konia. Następnie schłódź ciało konia, polewając go wodą.

Trenerzy, komisarze, personel (odpowiedzialny za długie przebywanie na zewnątrz):

- Zabierz ze sobą napoje
- Nie ignoruj wczesnych objawów udaru cieplnego u siebie i innych!

Specjalne zalecenia



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Objawy udaru cieplnego obejmują:

- Obfitą potliwość
- Mdłości
- Dezorientację
- Zawroty głowy
- Omdlenia
- Skurcze
- Bóle głowy

Nie ignoruj tych sygnałów – zasięgnij profesjonalnej porady lekarskiej.

Zlokalizuj wcześniej placówki medyczne, sprawdź dostępność karetek pogotowia itp.

Komunikacja



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

Przed zawodami:

Zaleca się odpowiednią komunikację dotyczącą dostępności urządzeń chłodniczych na zawodach. Powinna zostać wyznaczona osoba kontaktowa we wszystkich sprawach związanych z pogodą i chłodzeniem.

Przed rozpoczęciem imprezy należy poinformować osoby oficjalne, zawodników, luzaków i personel pomocniczy o rodzaju i lokalizacji urządzeń chłodniczych. Pozwoli to zawodnikom na odpowiednie postępowanie końmi i zapewnienie im odpowiedniej temperatury podczas treningów i zawodów oraz po ich zakończeniu.

Podczas wydarzenia:

Po rozpoczęciu wydarzenia może zaistnieć konieczność przekazania dalszych informacji, takich jak zmiany prognozy pogody i ostrzeżenia o wysokich temperaturach, które mogą wymagać zmian w urządzeniach chłodniczych w trakcie wydarzenia. Należy ustalić sposób przekazywania takich informacji niezbędnemu personelowi.

Przegląd i informacja zwrotna



Lokalizacja urządzeń chłodniczych zależy od konkurencji jeździeckiej i indywidualnego układu każdego obiektu. Po zakończeniu imprezy organizatorzy są zachęceni do przeprowadzenia przeglądu w celu ustalenia, jak skuteczne są urządzenia chłodnicze i jak przebiega ich konserwacja, a także czy można wprowadzić jakieś ulepszenia w przyszłych edycjach zawodów.

Dodatkowe informacje



POLSKI
ZWIĄZEK
JEŹDZIECKI

FEI wyprodukowała osiem animowanych filmów „Beat the Heat”, zawierających wskazówki dotyczące bezpiecznego startu w upalnych i wilgotnych warunkach. Są one dostępne w [FEI Campus](#) oraz na specjalnej [playliście YouTube](#).